

ひきこもりのその「辛さ」、 本当はどこから？

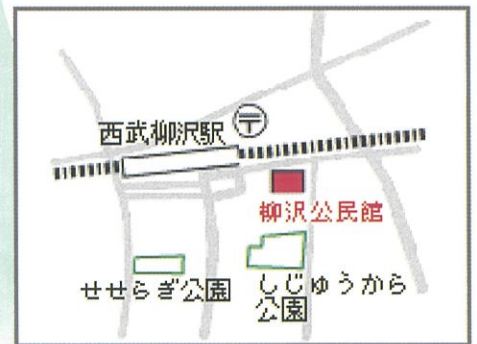
～無意識（潜在意識）の働きを知り、辛さ（心の傷）を知恵に変える～

ひきこもりの方の多くが持つ心の不調の背景の一つとして、心理的トラウマや無意識の脳機能の反応も考えられます。しかしそのことはあまり詳しく知られておらず、辛さが続きこじらせる遠因にもなります。今回、心の傷を癒す専門家の大嶋信頼先生から、ひきこもりや心の不調の背景とその対処法について紹介頂き、心の傷から自由になり、その体験を知恵に変え、自分らしく暮らせることを目指します。

おしま のぶより 大嶋 信頼氏



心理カウンセラー、株式会社インサイト・カウンセリング代表取締役
米国・私立アズベリー大学心理学部心理学科卒。
FAP療法（Free from Anxiety Program 不安からの解放プログラム）を開発し、トラウマのみならず幅広い症例のカウンセリングを行っている。
アルコール依存症専門病院、東京都精神医学総合研究所等で依存症に関する対応を学ぶ。人間関係のしがらみから解放され自由に生きるための方法を追求し、カウンセリング歴31年、臨床経験のべ10万件以上。
著書にベストセラー『いつも誰かに振り回される』が一瞬で変わる方法』（すばる舎）の他、最新刊『最低限の人間関係で生きていく』（クロスメディア・パブリッシング）など多数。



柳沢公民館

1階 視聴覚室

〒202-0022 西東京市柳沢一丁目15番1号

2月1日（日）

14:00～17:00（13:45開場）

【定員】70名（参加無料。お申し込み先着順。当日参加も可能ですが、定員に達した場合は入場をお断りする場合があります）

【対象】ひきこもり問題に関心のある方
（西東京市内在住・在勤・在学者優先）

【お申し込み・お問い合わせ】

お電話又はメールにて下記へお願いいたします
～共に考え、共に歩む～TOMOPO（共歩）代表佐藤
MAIL: tomopo.tomoniaymu@icloud.com
TEL: 070-6993-6662

1月7日(水)9時から受付開始



メールはこちらから

【共催】TOMOPO（共歩）・西東京市公民館

～共に考え 共に歩む～

TOMOPPO (共歩)

【会の説明】

この会は、ひきこもりの子どもを抱える親たちが、子どもとどのように接し、どのように行動したら良いのか悩み、2017年10月に立ち上げた会です。

同じように悩んでいる方、そして共に活動に協力してくださる方を募集しています。

【会の想い】

私達は「支援」という言葉を使いません。「支援」というと、ひきこもっている人たちを弱者として捉えてしまうから。そして上からの目線で接することになってしまうから。

本当は気持ちが真っ直ぐな優しい心を持っているひきこもりたち。

私たちは、彼らの気持ちに寄り添い、共に感じ、共に歩んでいきたいと考えています。

【会の活動】

- ・毎月第二土曜日に共歩会（基本、西東京市の公民館で開催しています。ご家族だけでなく、ひきこもりに関心のある方は、どなたでも参加できます）
- ・毎月第三金曜日に家族会（基本、西東京市の公民館で開催しています）
- ・毎月第四土曜日に東伏見駅周辺と東伏見北公園の清掃（雨天中止）
- ・不定期でバザーにて活動費を捻出しています
- ・その他「おせっかいの輪」で地域の中に助け合いの輪を広げていきたいと考え活動しております

ひきこもっている人達を特別視せず、

今、目の前にいる彼らをそのまま受けとめ、共に歩く！！

この会に参加してみたい方、私たちの想いに賛同してくださる方は、ご連絡ください。